市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

サークル仲間（なかま） vol.44

楽しみながらレベルアップする「ＦＣあさひ」

サークルデータ
活動場所／スポーツの森公園芝生広場
活動日／土曜日　午後２時～４時30分
日曜日　午前９時～11時30分

ＦＣあさひは、３歳から小学校６年生まで約50人が活動するサッカーチームです。日本プロサッカーリーグのＪリーグが始まったころから、矢指小学区の子どもたちを対象に活動を始め、現在は市内全域から団員が集まっています。発足当時は弱く、試合ではよく負けていました。くやしさをばねに練習を続け、15年ほど前には自らが主催する旭カップで初優勝することができました。

練習ではまずサッカーを楽しむようにしています。楽しめないと続かないので、楽しく活動することが大切です。

低中学年はサッカーの基礎を、高学年は戦術や組織的なプレーを身に付けるようにしています。試合では速いパス回し、速い展開、早い時間帯での得点を意識しています。

楽しみながら技術の向上を目指す

試合での勝利を目指して活動していますが、チームとしての思い出づくりも大切にしています。サッカーのほかにもチームとしてさまざまな体験をしてもらいたいので、バーベキューやクリスマス会も行っています。６年生を送る会では、団員と保護者が試合をする企画もあります。

サッカーを楽しみたい子からプロを目指す子まで、さまざまなレベルの子が集まっています。いつでも団員を募集しているので、一緒にサッカーを楽しみませんか。

おいしく食べよう

旭産 簡単・ヘルシーレシピ

シメジには、カルシウムの吸収率を上げるビタミンＤが含まれています。日本人に不足しがちな必須アミノ酸の一種である、うま味のもとのリジンも含まれています。

VOL.118 きのこ塩つくね

１人分の栄養価　エネルギー219kcal、塩分1.4ｇ

材料（４人分）

鶏ひき肉･･････････････300g
シメジ･･････　１パックと1/2
卵･･････････････････大１個
鶏がらスープ粉･･･ 大さじ1/2
A［しょうが（チューブ）･･･３㎝
　　ごま油･････ 大さじ１と1/2
塩、こしょう･･････････少々
ポン酢しょうゆ･････････適量
サラダ菜･･････････ ３～４枚
ミニトマト････････････３個

作り方

①鶏ひき肉はボウルに入れ、Aを加えて白っぽくなるまで混ぜる。
②シメジは細かく刻んで①に入れ、溶き卵を加えてよく混ぜ合わせる。
③②のたねを12等分にして平らな丸型に成形する。
④フライパンにごま油を引いて中火で熱し、③を並べる。３分ずつ両面をこんがりと焼いたら塩、こしょうを振る。
⑤焼き上がったら皿に盛り付け、サラダ菜とミニトマトを添える。ポン酢しょうゆは別皿に注ぎ、好みで付けて食べる。

問旭市保健推進員協議会（☎63-8766・健康管理課予防班内）

データシート

火災		交通事故		人のうごき	
【10月】	令和元年の累計	【10月】	令和元年の累計	【10月の移動】	
建物火災	0件（14件）	事故件数	130件（1,607件）	転入 145人	出生 31人
そのほかの火災	1件（15件）	死亡者数	0人（5人）	転出 133人	死亡 56人

【11月１日現在】		前月比
人口	65,379人	（▲13人）
男	32,285人	（＋8人）
女	33,094人	（▲21人）
世帯数	26,283世帯	（＋24世帯）

令和元年11月15日発行［毎月２回 １日・15日発行］　編集：旭市役所秘書広報課
〒289-2595 千葉県旭市二の1920番地　☎0479-62-1212（代表）
旭市ホームページ　http://www.city.asahi.lg.jp/

広報あさひは、グリーン購入法に基づく基本方針の判断基準を満たす用紙、誰にでも読みやすいUD（ユニバーサルデザイン）フォント、環境にやさしい植物油インキを使用しています。